

O QUE VOU COMER AGORA?

Marca quanto alimento e bebida consumiste nas refeições e lanches de ontem. Escreve o total de cada grupo alimentar na parte inferior de cada coluna.

LATICÍNIOS	VEGETAIS	FRUTAS	FIBRAS	PROTEÍNA
O que é uma porção? . 1 chávena de leite ou iogurte . 42 g de queijo natural	O que é uma porção? . 1 chávena de vegetais crus ou cozidos . 2 chávenas de vegetais folhosos crus	O que é uma porção? . 1 chávena de fruta crua ou cozida . 1 chávena de sumo 100% de fruta . ½ chávena de fruta seca	O que é uma porção? . 1 fatia de pão . 1 chávena de cereal pronto . ½ chávena de arroz, massa ou cereal cozido	O que é uma porção? . 28 g de carne, frango ou peixe . ¼ de chávena de feijão cozido . 1 ovo . 1 colher de sopa de manteiga de amendoim . 14 g de nozes ou sementes
MEU TOTAL objetivo diário = 3 chávenas	MEU TOTAL objetivo diário = 2½ chávenas	MEU TOTAL objetivo diário = 2 chávenas	MEU TOTAL objetivo diário = 170 g	MEU TOTAL objetivo diário = 156 g

SÍMBOLO								
TAMANHO DA PORÇÃO	Punho fechado 1 chávena	Palma da mão 85 g	Mão em concha ½ Chávena	2 punhos fechados 2 chávenas	Polegar (cheio) 1 colher de sopa	Dedo indicador 42 g	Mão achatada 1 fatia	Ponta do polegar 1 colher de chá
EXEMPLO DE ALIMENTO	Cereal seco, leite, iogurte, vegetais, frutas	Frango, carne, peixe, porco	Massa, arroz, aveia	Salada	Manteiga de amendoim	Queijo	Fatia de pão integral	Óleo, maionese, manteiga, açúcar

EXTRAS		O que é uma porção? Come menos. Estes são alimentos mais ricos em calorias, açúcares e gorduras, mas pobres em nutrientes.	MEU TOTAL limitar quantidade
---------------	--	--	---



MAIS OPÇÕES PARA MELHORAR

Come alimentos ricos em nutrientes e com menos calorias.
Um exemplo diário: escolhe leite magro em vez de refrigerante ou um pedaço de bolo.
Come alimentos de todos os grupos alimentares para uma dieta equilibrada.

PEQUENOS PASSOS QUE POSSO TOMAR PARA AS MINHAS ESCOLHAS ALIMENTARES:

Ideia: Assar batata em vez de fritá-la.

Eu vou começar a:

